

# 2023年参加舞蹈比赛的收获和感悟(优质5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 参加舞蹈比赛的收获和感悟篇一

首先十分感谢主办单位“中国少儿文化管理学会”给我这个发言机会。

我们且来自遥远的西部歌舞之乡号称西部黑明珠的石油城——新疆克拉玛依市双语艺术学校参赛队。我是领队姜平。

经过这几天的培训与紧张的赛事，由“中国少儿文化管理协会”主办的“中国少儿歌舞之星”大赛在喜气洋洋的气氛里落下了帷幕。在这次比赛中，我们得到了主办单位“中国少儿文化管理学会”及陈爱莲舞蹈学校的大力支持，在此我谨代表新疆克拉玛依双语艺术学校向主办方及陈爱莲舞蹈学校为我们会务期间精心周到的安排的观摩交流活动表示衷心的感谢。同时也向认真负责的工作人员和持有公平、公正，具有时代眼光的专家评委们表示感谢！

我们都知道舞蹈是一种糅合音乐、美术、文学、肢体语言和表演的综合性艺术。一个舞蹈一般不超过四、五分钟，但就是这短短的几分钟里舞者就能引领观众进入到他所需要的情绪和故事中去。虽然我们的孩子还未达到一个专业舞者的水平，但在这次大赛中我看到了各个参赛队艺术色彩纷呈的作品，为我展示了新世纪少年儿童的自信、勇敢、勤奋和快乐。在参赛过程中从作品选材的挖掘、拍摄的角度，艺术展现形式等方面无不渗透着指导老师和小朋友们的喜怒哀乐，我认

为孩子们表演很精彩，在这次活动中真是受益匪浅。

今天是大赛日程的最后一天，在这一天里，我看到了各个参赛者精神抖擞传神的表演，创造出一个又一个好成绩，从而充分展现出了教师们的智慧和孩子们强烈的表现欲望，在这一天里，我看到了老师们不辞幸苦的与孩子们同喜同忧，尽职尽责，任劳任怨的精神；在这一天里，我看到了塌实有序的工作人员严谨的工作态度，为此次大赛提供了强有力的赛况保障；在这一天里，我看到技术精湛的艺术家长们与评委们认真、专业、公正、公平的评价与耐心细致地总评；每一个赛场细节，无不渗透着一种精神。那就是为舞蹈艺术教育事业做铺路石的精神。

短短几天时间，不足让我们挥泪激情，更不足以历史铭记，但可以记载一种精神，传承一种动力。正如即将在首都北京召开的20xx年奥运精神一样，永不气馁。几日的点点滴滴使我们彼此更加了解加深了我们之间的友谊，将近日的每一个精彩片段串成了我们最美好的回忆。

希望“中国少儿文化管理学会”能够多提供此类交流活动，以便为幼儿们创建更好的展示机会，为教师们搭建艺术教育交流平台。衷心的希望主办单位也能走进西部与遥远的新疆克拉玛依地区多交流。

最后祝愿大赛圆满闭幕！

祝愿：尊敬的各位来宾、领导、艺术专家评委们身体健康，万事如意！

祝愿：小朋友们生活愉快，满载而归，希望你们通过这次展示平台快快成长。为自己的奋斗目标勇往直前，正如我们的作品《快乐的孩子们》一样做一个追求快乐的人。

希望大家到新疆克拉玛依来做客！

## 参加舞蹈比赛的收获和感悟篇二

舞蹈起源于西方，在流传入中国之后迅速得到了广大群众的喜爱，舞蹈比赛是一项兴趣爱好结合一起的，今天本站小编给大家带来了参加舞蹈比赛的总结，希望对大家有所帮助。

为了参加西城区艺术节舞蹈比赛，我们从上学期就开始排练，历经了半年多的时间，今天终于梦想成真了。

今天，我们早9:00来到学校，做比赛前的准备，排练、吃饭、化妆。中午12:00出发，我们与学校老师还有部分家长一起，乘大巴去往北京四中礼堂参加比赛。

一路上，我们在车里说说笑笑，不一会儿就来到了四中礼堂，礼堂并不大，与我们学校羽毛球场差不多。礼堂里已站满了各学校参加比赛的学生们，穿着五彩缤纷的舞蹈服装有芭蕾小天鹅服装、印度舞服装、新疆维吾尔族服装等，就我们的服装简单，红色的短袖上衣和短裙，很简单，各各像个小花朵。我们的节目排在第35号，表演的节目是《我们的心儿向太阳》。该我们上场了，我一步一步向台上走去，脚下感到轻飘飘的，台面很软，脚感特别好，腿跪在上面一点都不痛。往台下一看，正对着我有三名评委，还有一些家长，让人感到好紧张，紧张得脚都站不稳。随着音乐奏响，我们就像触电一样，精神抖擞，斗志昂扬，脸带着微笑，欢快地翩翩起舞，使出全身力气，把每一个舞蹈动作做得都很到位，跳到最后都有点没劲了。当我们从前台下来，舞蹈指导老师高兴地表扬我们说：“表演得太棒了，真是超水平发挥。”是呀！半年多的心血、汗水、泪水的苦练，今天终于画上了圆满的句号。我们的心可算放松了，全身就像泄了气的皮球一样，浑身没劲，就想回家痛痛快快地休息一下。

比赛结束了，我感慨万分，第一次参加舞蹈比赛，第一次体验比赛的紧张，第一次体会丰收的喜悦，第一次感受集体的

荣誉，...还有好多好多的感动、自豪和光荣。

首先十分感谢主办单位“中国少儿文化管理学会”给我这个发言机会。

我们且来自遥远的西部歌舞之乡号称西部黑明珠的石油城——新疆克拉玛依市双语艺术学校参赛队。我是领队姜平。

经过这几天的培训与紧张的赛事，由“中国少儿文化管理协会”主办的“中国少儿歌舞之星”大赛在喜气洋洋的气氛里落下了帷幕。在这次比赛中，我们得到了主办单位“中国少儿文化管理学会”及陈爱莲舞蹈学校的大力支持，在此我谨代表新疆克拉玛依双语艺术学校向主办方及陈爱莲舞蹈学校为我们会务期间精心周到的安排的观摩交流活动表示衷心的感谢。同时也向认真负责的工作人员和持有公平、公正，具有时代眼光的专家评委们表示感谢！

我们都知道舞蹈是一种糅合音乐、美术、文学、肢体语言和表演的综合性艺术。一个舞蹈一般不超过四、五分钟，但就是这短短的几分钟里舞者就能引领观众进入到他所需要的情绪和故事中去。虽然我们的孩子还未达到一个专业舞者的水平，但在这次大赛中我看到了各个参赛队艺术色彩纷呈的作品，为我展示了新世纪少年儿童的自信、勇敢、勤奋和快乐。在参赛过程中从作品选材的挖掘、拍摄的角度，艺术展现形式等方面无不渗透着指导老师和小朋友们的喜怒哀乐，我认为孩子们的表演很精彩，在这次活动中真是受益匪浅。

今天是大赛日程的最后一天，在这一天里，我看到了各个参赛者精神抖擞传神的表演，创造出一个又一个好成绩，从而充分展现出了教师们的智慧和孩子们强烈的表现欲望，在这一天里，我看到了老师们不辞幸苦的与孩子们同喜同忧，尽职尽责，任劳任怨的精神；在这一天里，我看到了塌实有序的工作人员严谨的工作态度，为此次大赛提供了强有力的赛况保障；在这一天里，我看到技术精湛的艺术家们与评委们认真、

专业、公正、公平的评价与耐心细致地总评;每一个赛场细节,无不渗透着一种精神。那就是为舞蹈艺术教育事业做铺路石的精神。

短短几天时间,不足让我们挥泪激情,更不足以历史铭记,但可以记载一种精神,传承一种动力。正如即将在首都北京召开的20xx年奥运精神一样,永不气馁。几日的点点滴滴使我们彼此更加了解加深了我们之间的友谊,将近日的每一个精彩片段串成了我们最美好的回忆。

希望“中国少儿文化管理学会”能够多提供此类交流活动,以便为幼儿们创建更好的展示机会,为教师们搭建艺术教育交流平台。衷心的希望主办单位也能走进西部与遥远的新疆克拉玛依地区多交流。

最后祝愿大赛圆满闭幕!

祝愿:尊敬的各位来宾、领导、艺术专家评委们身体健康,万事如意!

祝愿:小朋友们生活愉快,满载而归,希望你们通过这次展示平台快快成长。为自己的奋斗目标勇往直前,正如我们的作品《快乐的孩子们》一样做一个追求快乐的人。

希望大家到新疆克拉玛依来做客!

共2页,当前第1页12

### **参加舞蹈比赛的收获和感悟篇三**

孩子参与其中,就会为了提高成绩而积极的准备,学艺上主动积极,从而培养孩子的做事积极主动的性格。

比赛就有竞争,通过竞争找到差距,培养竞争意识,找到差

距和不足，促进学习。

面对不同的眼神、表情，锻炼勇敢的心理，逐渐战胜内心的恐惧，让孩子平时的天性在众目睽睽之下得到解放，培养孩子敢于面对公众，坦然镇静的成熟心态！

要让孩子学会欣赏别人的优秀，但不要嫉妒，不要内心有失落感！培养出孩子健康的心性，宽广的胸怀，不要产生嫉妒性心理，成长后作一个大度、善于理解人的人。

比赛是相互学习交流的过程，即使再好的成绩也有不足之处，让孩子知道自己不足之处，不足的要改进，优秀的一面要让孩子保持，逐步完善。

能够使孩子获得知识与技能，使身体素质得到提高，培养孩子认识美、掌握美、展现美的. 艺术品质，促进其身心健康发展。

参加比赛不仅能促进左右脑的平衡发育，由浅入深地刺激孩子的思维能力、记忆力、注意力、观察力、想象力、创造力等方面都能得到全面的提高。

从中会潜移默化的影响或改变孩子的身心与思想，音乐会令孩子人格高尚，舞蹈会让孩子美丽健康。

## **参加舞蹈比赛的收获和感悟篇四**

女儿的舞蹈大赛过去一周多的时间了，一直想写写关于此次陪同女儿参加舞蹈大赛的感受和体会，可最近因忙于工作，一直没抽出时间(其实也是给自己偷懒找的一借口，嘿陪女儿参加舞蹈大赛的感受和体会)。

今天，得空，抓紧时间写写自己当时的感受和一点儿体会哈！

女儿学习舞蹈以来，除了按时上舞蹈课和参加考级之外，没有参加过什么排练和演出。为此，她觉得挺无聊和枯燥，咱也认为单调了些。

于是，年初少年宫组织报名参加舞蹈队，我毫不犹豫的就给丫头报了名。

参加舞蹈队，我的想法很简单、目的很明确，就是想让丫头多一些参加活动的机会，在锻炼中多一份体验、多一份收获。

9月份的暑假里，舞蹈队调集部分学生开始了舞蹈节目的排练。

时间很紧凑、排练很有序，丫头很积极、我也很高兴，哈！

国庆节，舞蹈老师又组织排练，那时，我才知道她们是要参加10月12日全市的舞蹈大赛。

排练、订服装、注意事项一一讲明后，我们只等那一天的到来。

第一次参加这样的舞蹈大赛，女儿很兴奋，我也如此。

10月11日下午，是预赛，老师要求我们三点到广电集合。

参赛现场的规定是，谁表演，谁进去，而参加表演的学生家长一律不允许进入演播室，都堆在门外等着。

领着丫头，我们开始满院子的找她们的舞蹈老师，没找着。

找同班的学生，没看到，哎，等吧！陪女儿参加舞蹈大赛的感受和体会

3点多，终于看到了少年宫的另外一个老师，她正在给她们班的学生化妆。

我问老师，她们大约几点进演播室，老师说大概要5点多吧。

5点多?陪女儿参加舞蹈大赛的感受和体会

望着那些已经等候了许久的、早已准备妥当的外区县的诸多小选手们还没入场，我这心里就在犯嘀咕。

靠近演播室的大门，我看到了当天的预赛名单。

女儿参加的是儿童组的比赛，儿童组一共有71个节目，女儿的舞蹈居然排在第70个。

哦，my god!陪女儿参加舞蹈大赛的感受和体会

凑到跟前一问，现在才轮到第十几个。

回家。

我当时果断的决定先回家，回家休息，吃过晚饭之后再再来化妆。

晚上6点，我和老公领着丫头又再次来到了广电。

这时，还有一些外地的小选手们没有入场，她们在欢声笑语的跑跳，家长们却疲惫的坐在一旁，显得无精打采。

6点多，舞蹈老师来了，孩子们开始化妆，一个个的兴奋、激动的很。

我呢，经过下午的一番折腾，情绪已经没有刚开始那么高涨了。

7点不到，所有的孩子就都装扮完毕，只等进演播室开演了。

7点半……



8点……

8点半……

只有孩子们乐此不彼的在玩、在笑、在闹。

眼见大厅里等候的人越来越少，我们知道离我们的节目也就越来越近了。

9点钟，孩子们排好队准备进场，家长们也像是见到曙光似的来了精神，即刻活跃了起来。

9点一刻，我们走出了演播室，预赛终于结束了。

第一次参加大赛，第一次经历大赛，从中午到下午、从下午到晚上，孩子们的兴致没有减少，可作为陪同的家长，我的感觉是有些疲惫不堪了。

不付出哪来的收获？

大赛中，孩子们的表现值得称赞，在乐观方面，更值得家长学习哈！

我们可谓是等到了最后，也笑到了最后，值了！陪女儿参加舞蹈大赛。

## **参加舞蹈比赛的收获和感悟篇五**

正处于快速生长发育时期的孩子，经过舞蹈训练(如挺胸、抬头、收腹)能使他们站得直，形体优美，且能纠正驼背，端肩等形体问题。

舞蹈动作是无声的语言，孩子们常常依靠丰富的想象和心灵的感悟去表现这些动作的内涵。这些动作能激发、启迪孩子

产生丰富的联想，开拓创造性的思路。

从舞蹈中启发孩子的想象。例如让她们用肢体语言去模仿表现各种姿态等等，她们天真无邪的情感与动作往往为创作儿童舞蹈奠定了基础。

校内校外文艺舞台上活跃的舞蹈骨干，几乎百分之百都是从小学习舞蹈的，他们在建设精神文明上是一支强大的力量。

舞蹈又是一门残酷的艺术，在训练过程中，有些动作必须付出痛苦和艰辛才能完成，这就需要孩子们具有坚强的意志和吃苦精神。

舞蹈会提高身体各部分的协调性和灵活性，促进儿童的骨骼发育，提高孩子的身体素质。

受过舞蹈训练的孩子，都有仪表、举止端庄得体的特点。这种形体特点会使他们自我感觉良好，充满自信乐观。

舞蹈是一个从懒惰到勤奋的过程，这个过程会让你摒弃越来越多的坏习惯，跳舞会让孩子的品格韧性增强。

舞蹈班的孩子见多识广、积极开朗、意志力强、时间管理能力好、团队协作精神好，这些方面表现比同龄孩子突出。

舞蹈不但对文化课学习没有影响，而且还会潜移默化地互为补充、互为促进，学习舞蹈可以使孩子得到充分的脑力休息和科学的调整，从而对文化课的学习产生促进作用。

做手向前指的动作臂要先掏手成圆；伸指时要求腕圆；连台步也要求划圆；身段则大圆套小圆，线圆落形圆，动静要求圆，总之圆的运行贯穿始终。例如，戏曲舞蹈和中国古典舞蹈都有云间转腰，戏曲的云间转腰讲求内涵，手、眼、身、法、步干净利索，但不讲求饱满与延伸性。一点一线一板一眼，该到哪就

是哪,而没有延伸、饱满、做到极致。而中国古典舞的云间转腰要求和其有所不同,在戏曲舞蹈的基础上放大圆的运行轨迹,讲究空间的无限夸大与无限占有欲,不管在路线和动作规格上都讲求延伸、饱满,追求舒展与美的审美特征。中国古典舞与戏曲舞蹈动作的“划圆的动作”体现出《周易》的思想:“生生不息、循环往复”等性状。故“圆”在中国古典舞蹈与戏曲舞蹈动作结构中都占有一定的重要性,“圆”与中国传统哲学意识也是密切相关。总之,由于受中国哲学思想的制约,造就中国古典舞与戏曲舞蹈“圆”的审美特征。

中国古典舞蹈的源头是戏曲舞蹈,相异的两种舞蹈表演形式在存在不同的神韵。中国古典舞蹈的精髓是舞姿与身法,舞姿是造型,身法是韵律,它们之间的变换千姿百态。舞姿的拧倾、屈伸、俯仰、纵横等形状,呈现出拧倾中的盘旋与修长,屈伸中的收与放,俯仰、纵横的交融与变化,决定着舞姿的幅度、速度与平稳度。是以高度柔韧与力量为基础,连接舞姿的身法,以腰为轴心而发力带动全身,无论是提、沉、冲、靠,或是平圆、立圆、8字圆以及拧、倾屈关键都在腰的应用。所以,腰部的应用能力和脊椎的屈伸、回旋与侧旋是完成舞姿和身法的关键,它是人体运动的中枢。而戏曲舞蹈中体现出来的是动作与动作的拼贴,内在韵律融汇贯通比古典舞逊色不少,戏曲舞蹈一板一眼的动作程式也定格它在舞蹈表演形式上的独特审美特征。

戏曲舞蹈首先主要表现手段是唱、念、做、打,它提炼和表现生活的特殊逻辑不是模仿而是变形,戏曲舞蹈具有强烈戏剧性的戏剧样式,包容复杂的故事和情节,戏剧故事和戏剧情节主要靠人的行为来完成。中国古典舞蹈以抒情为主,其艺术特征是直接表现和抒发舞者的思想感情。动作语汇与现实的动作无具体直接的关系,或只有寓意性的关联。中国古典舞蹈的艺术所要达到的是:对于情感生活之本质的观察与理解。舞蹈重在抒情,用肢体语言表达内心感情,用肢体语言和舞蹈动作表情表现自己的内心感受。如《小溪、江河、大海》是通过滴滴泉水聚成潺潺小溪,潺潺小溪汇成涓涓河流,河流涌入

大海的过程,揭示了“滴水成河,生命不息”的哲理。在生活中可以用任意方式来表达自己内心情感,而在舞蹈中是不能把生活中的任意表现去体现在舞蹈作品中。

中国古典舞蹈则以动作的虚拟性为主,一是对日常生活中自然动态抽象化的艺术概括。《知音》的演员虚拟性的动作使观众一眼就看出演员弹琴的情景,尽管舞台上没有琴。这种模仿性的艺术概括与升华,使观众在自身生活经验的基础上,调动联想以理会舞蹈所要表达的内容。二是利用舞蹈动作对社会现象和自然物象的动态进行抽象话的模拟。这种模拟借助想象力,运用拟人拟物的手法获得。例如,《追鱼》通过人格化的鱼和老人之间的追逐和嬉戏,表现了对生活的热爱。舞蹈的主要美学特征不在描写人物的行为,而在表现人物的内心情感;不是具象性的表现手法,而是抽象性的表现手法。舞蹈肢体语言的宽泛性和多义性及虚拟的生活动作、情节、事件等,都应服从于内心情感活动变化来反映现实。因此,中国古典舞动作具有虚拟性的表现手法。

总之,戏曲舞蹈和中国古典舞蹈在本质规律和美学特征上有相似与相异之处。中国古典舞蹈发展、创新了戏曲舞蹈,吸取戏曲舞蹈的优点形成自己的艺术体系,遵循历史的变化对艺术推进的能动性,取其精华达到求新求变、钻研创新的新高度。中国古典舞蹈是从戏曲舞蹈中提炼、加工与借鉴而形成,戏曲舞蹈是中国古典舞蹈的流而不是源,印证了中国古典舞蹈的美好将来。通过老一辈人的开发以及现代人的加工创新,中国古典舞蹈将会更加精彩。

舞蹈技巧是指在一定的时间内,通过正确运用人体的肌肉、韧带、骨骼做出复杂高难的各种动作,以表达某种深挚的思想感情或是推动舞蹈情节内容的发展。舞蹈技巧的运用使人体各部位以最大或最小,最快或最慢,最重或最轻,做到最自由的发挥,向舒展、美化、复杂化的方向发展超越。舞蹈技巧是一种生活动作的升华,也是思想、情绪、激情的表现形式,是塑造艺术形象的有机组成部分。

在舞蹈作品中，舞蹈技巧的恰当运用，往往会使舞蹈作品在呈现的过程中产生新颖、独特和妙不可言的效果，使舞蹈作品更加表现出自己的风格特点，情节的美化及审美价值，会使表演者更加投入以及很好的掌握人物形象构思，淋漓尽致的去表演完成作品，使欣赏者在视觉上耳目一新，达到一眼就能看明白并且越看越爱看越喜欢看的目的。

### （一）优化舞者的身体素质和肢体机能

舞蹈技巧是人体动作机能高度发挥前提下形成的超越人体极限的高难度肢体动作，是表现作品的重要材料和手段。在舞蹈技巧训练中，需要超强的身体素质和肢体机能，而技巧的训练价值恰恰就是体现在通过跳、转、翻等技巧训练来优化舞者的身体素质及肢体的机能。对于舞者来说，长期的技巧训练不仅可以强制舞者的身躯具备舞蹈技术的能力，更能使舞者的柔韧性、稳定性、灵活性等方面得到极大的改善和提高。

### （二）培养舞者的舞蹈美感

在舞蹈表演中，动作就是语言，舞者要用丰富的动作语汇尽情的表演，并将舞蹈技巧与作品的内容性结合，以便更好的表达作品的思想，以增强舞蹈的艺术美感。因而，舞蹈技巧训练重点训练的是身体各部位所发挥的一种感情表达方式，使得内心的激情能够准确地通过全身的肌体，呈现在形体多姿的舞蹈之中，无论是怎样高难的技巧都要在保持风格特点的基础上加以创新，融入情绪来完成，使动作充满内在的感情而又饱含着旋律性，以给人带来美的感受。

### （一）增强舞蹈作品的艺术表现力

#### 1、突出作品主题内容

舞蹈技巧的运用不仅能突出舞蹈形象，还能提升舞蹈作品主

题。舞蹈形象是通过情节的发展和人物的行动而创造的，编导在作品中运用的技巧动作，往往都是为展示人物的性格特征和推进情节的发展而精心设计的。

## 2、强化作品情感表达

舞蹈是一种长于抒情的艺术，在有节律的手舞足蹈中，人们可以尽情地抒发各种情感。舞蹈技巧应当完全隐匿在舞蹈表演的情理、动律过程之中，而不是“显山露水”，去刻意的表现。回顾舞蹈技巧的来源，可以发现很多的舞蹈技巧都是产生于特定的场景并来自于人们强烈感情的表达需要。如原始人在舞蹈中当跳到兴奋处情绪狂烈不能自持时，突然扭动全身高高地纵起，或者把全身的重量付予单腿用一只脚跳着向前进，这很可能就是“大跳”与“单脚跳”的雏形。

### （二）增强舞蹈作品的艺术感染力

#### 1、突出舞者的闪光点

由于天生的肢体素质条件不同和后天努力的差异，每个舞者的技术能力不尽相同，各人对技巧掌握的数量和质量也不一样。有的舞者旋转特别好，有的舞者软度好，而有的舞者则身轻若燕，弹跳能力非凡。在舞蹈创作中，许多原创舞蹈作品往往都是为舞者量身定做的。编导根据舞者自身的特点和技术能力来构思作品，设计人物形象。这样的作品能够充分发挥舞者的优势，展示给观众舞者技术水平最闪光的一面。

#### 2、提升舞蹈作品的艺术水准

在有些舞蹈作品中，舞蹈技巧往往是支撑作品成功的关键要素之一，有时甚至是非用不可。这不仅取决于它具有鲜明的视觉刺激效果，容易引起观众的震撼和共鸣，更重要的是它比一般动作可以更强烈地渲染情绪，更有效地塑造形象，而且还能够大大地提升舞蹈作品的艺术水准。男子群舞《穿越》

中，舞者就用“窜毛”、“直体后空翻”等技巧，充分展现了战士们在野外训练中穿越一道道障碍，不畏艰险、勇往直前的英雄风貌。由此可见，舞蹈技巧不仅对作品的表现力起到了画龙点睛的作用，更是编导的匠心独运之举，极大地提升了舞蹈作品的艺术水准。

总之，舞蹈技巧在舞蹈中发挥着至关重要的作用，作为舞蹈工作者，我们要不断地学习、掌握舞蹈技巧，使舞蹈技巧在舞蹈作品中展现出更大的魅力。